**Методические рекомендации по здоровому питанию**

Раздел 1. Пропаганда здорового питания.

В целях формирования культуры здорового питания школьников

в рамках внеурочной деятельности проводятся мероприятия:

- по формированию и развитию представления детей и подростков

о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формированию готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- по формированию у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- по освоению детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- по формированию представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- по информированию детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширению знаний об истории

и традициях своего народа, формированию чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- по просвещению родителей в вопросах организации здорового питания школьников.

Практические занятия предусматривают различные формы проведения:

- уроков-игр, где обучают детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;

- конкурсов рисунков и плакатов на тему: «Правильное и здоровое питание»;

- анкетирования школьников и их родителей;

- конкурсов, организованных для повышения знаний родителей по вопросам здорового питания и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью;

- кулинарных конкурсов по приготовлению блюд для здорового питания «Вкусная перемена».

На мероприятия в качестве жюри приглашаются шеф-повара школьных столовых, которые оценивают кулинарные работы вместе с руководством школ и представителями родительского комитета.

Раздел 2.

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление

на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд

не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жаренные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты,

то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, инстантные витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

Оператор питания имеет в своем составе три молочные кухни. В образовательных организациях на завтраки дети получают специальные диетические молочные продукты в широком ассортименте.